想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

1、人身有365个大穴，对应地球公转太阳一周。地球公转太阳一周是365天，易数以9为最大，以9归真，所以人身每个穴位应填满9口真气。一天十二时辰，一时辰六刻钟，每刻钟二十分钟，即每二十分钟为一座。人坐禅时，六根清静，心志既不散乱也不昏沉时，每一刻钟能化一口真气。当真气化生时，由督脉上行百会再下行到口腔时，会化成一口清而甜的玉液（口水），把这口玉渡咽下去，胜过服一支人参，补益身之四大五行五脏六腑，推动百脉千经。

所以，人坐禅时，心不可动，心动则气动，气动则气散，真气元气散乱了，不能上行督脉化为玉液。当心昏沉欲睡时，真气元气也化不出来。所以，如果你不懂自己坐禅时妄想有没有，多或少，你看你化的真气元气多少就知道了。如果化生的玉液多，说明你这一座是有效的，如果玉液没有，说明你不是散乱就是昏沉，白坐了，四大五行一丝也没有转，只不过是练练腿，休息休息而已。像人的思想散乱一天，那一天口都是干的。人睡觉睡一天，口也是干的。只有心既不散乱又不昏沉时，真气元气才能化生。初坐禅时，未入真定前，如果心处于不散乱又不昏沉时，一刻钟能化满满一口玉液。

2、静坐津液满口，并有清而甜之感，这说明是有效的。
（不甜，效果也不好。甘露也是我们做功夫到一种境界的时候，从头顶起，从脑下垂体下来的一种甘味的液体，从头顶下来。）
此时应用吞律法将津液吞入腹内。即舌顶上腭不动，将津液吮至舌根，待欲喷呛时引颈吞下。这样引吞，可直接入任脉，化为阴精，是造精之捷径，健身之妙法。

3、注意上体自然正直，不前俯后仰，百会穴与会阴穴成垂直一线，但务必放松自然。须知松则气顺，经脉舒畅；僵则气滞，有碍气血流通。

4、口水要甜

道家叫人要经常咽津液，咽津液则自然纳气，气跟着津液一直送到胃再到丹田。尤其学道的人，应经常嚼津液，咽津纳气。津液者，其成分极其复杂，各种各样的妙用多得很。但怎样才知道津液是化了气了呢？很少人提到这个问题。当气由督脉上升到达头顶，慢慢到舌头牙齿缝，甜甜的津液（不是白糖的甜，而是自然的甜味），源源而来。不要经常咽，等满口时，舌头翘起，不要像喝茶般地粗咽；要轻轻地、慢慢细细地咽，送下胃，自然气下沉，自然到达丹田。女人则沉到胃（中宫）为止。神凝气住，此即化了。津液变甜了，佛法谓之甘露，甘露未来即气未化，这是说的咽津纳气。试看满堂人打坐，还有修行很久的人，几人有这种清凉而带甜的口水？太少了，年轻人容易，咕噜咕噜的，但甜的还没有来，气未化，老年人则口里干干燥燥的。咽津纳气，久而久之，皮肤及全身都是另一番滋润了，有如温玉。咽津纳气如蒸馏水，是化学作用。精化气，气化神，乃至神还虚都是化学作用。炼精即身上后天之精变成先天之精；炼气即是由转河车，在此轨道上再蒸馏一番即是。何谓蒸馏？中学的化学课本上都有，水蒸馏后，最干净的蒸到锅盖上，由顶上一滴一滴地滴下来，于干净净的，一点杂质都没有。故炼精化气，即是将此后天之精蒸馏、提炼，化了，变成甜的津液下来，才是化了气。然后此津液配合上各种荷尔蒙，在身中若再经过一段时间“定”的酝酿，依天然规律，气脉会再起变化，此类精气所化的津液再变而为“神”，即光明。从科学知识，吾人知道，宇宙中时间空间有尽，光是无尽的，光也是遍满虚空净法界。再进一步，夜是黑光，昼是白光，超出地球外，与其他星球之间的光，又非现在所见的光。现在看到的光只是太阳反射的光波，经过虚空中许多尘垢物质后所看到的光，不是光本身的体相。